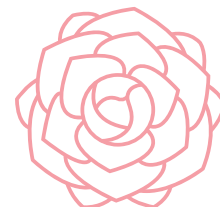


# راهنمای سبک زندگی متعادل

Life Balance





## سبک زندگی متعادل چیست؟

---

در زندگی هر کدام از ما سه پایه مهم وجود دارد «خود، خانواده و کار»؛ عدم تعادل بین این سه بخش می‌تواند باعث حس فرسودگی، خستگی دائم و نارضایتی از زندگی شود؛ درست مثل سه پایه عکاسی که اگر یکی از بقیه کوتاه‌تر باشد، دوربین واژگون می‌شود. برقراری تعادل در ابعاد مختلف زندگی یکی از چالش‌های مهم برای خیلی از افراد است، ممکن است در زندگی هر کدام از ما گاهی شرایط ایجاب کند که وزنه به یک سمت سنگین‌تر شود؛ اما مهم است یک مرکز ثقل آگاهانه داشته باشیم که اگر لازم شد در مقطعی برای یک بخش بیشتر وقت و انرژی بگذاریم و حواسمان باشد که به موقع به نقطه تعادل بازگردیم.



برخی از ما این موضوع را در شرایط مختلف تجربه کرده‌ایم مثلاً در اواسط یا در پایان رابطه عاطفی، متوجه فاصله با خود و علائق‌مان شده باشیم، از دوستان‌مان فاصله گرفته یا دیگر به اهداف شخصی‌مان توجه نمی‌کنیم. یا مثلاً آن قدر کار می‌کنیم که روابط خانوادگی و دوستانه‌مان کمرنگ می‌شود. هرچه باشد زمانی که زندگی ما کمی نامتعادل است، احساس استرس، ناامیدی و خستگی مفرط می‌کنیم، حتی ممکن است احساس کنیم که نیازها، ارزش‌ها یا اولویت‌های‌مان را نادیده گرفته‌ایم، اما خوب است بدانید حفظ یک تعادل نسبی کار ساده‌ای نیست و خودآگاهی و مهارت‌های رفتاری نیاز دارد.

لازم است گاهی مکث کنیم و از خودمان بپرسیم کجای زندگی‌مان ایستادیم؟ آیا واقعا در ابعاد مختلف زندگی‌مان احساس تعادل می‌کنیم؟

زمانی که تصمیم به برقراری و ایجاد تعادل در زندگی می‌گیریم، نباید انتظار تغییری بزرگ یا پیچیده را داشته باشیم، اما با ساختن عادت‌های ساده می‌توانیم یک نظم درونی بسازیم که ما را از دایره محدودیت‌های بیرونی خارج کند و به زندگی‌مان نظم بدهد.



## چگونه سبک زندگی متعادل داشته باشیم؟

---

زندگی متعادل به معنای داشتن دیدگاه مثبت، تمرکز بر عادات خوب و کاهش استرس روزانه در بلندمدت است. یک ذهن سالم و شاد می‌تواند به سلامت جسمی و روحی شما کمک کند. همه ما آرزو داریم که بدن سالم و ذهنی شاد داشته باشیم، اما اگر نتوانیم تعادلی نسبی بین توانایی‌ها، سلامتی و خواسته‌های مان برقرار کنیم سبک زندگی متعادل برای مان همیشه در حد یک آرزو باقی می‌ماند.

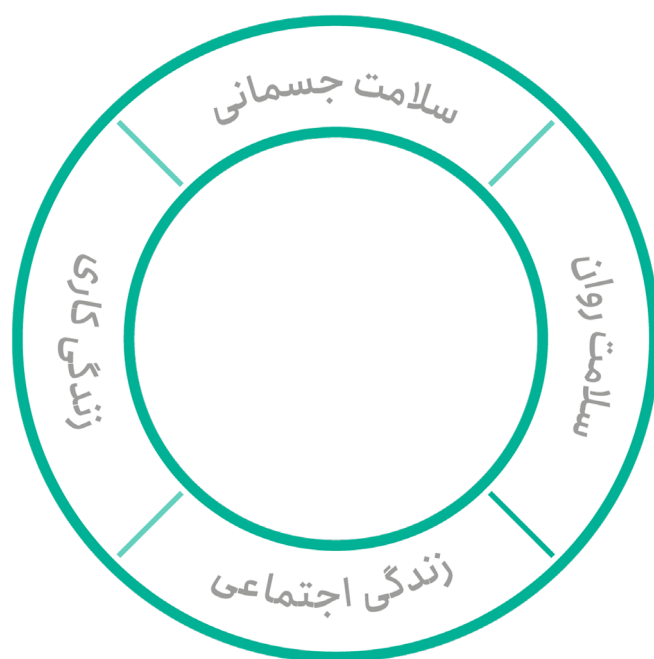
با اینکه تمرکز بر سبک زندگی سالم با ورزش و تغذیه مناسب به دست می‌آید، اما سبک زندگی متعادل به معنای محافظت از سلامت جسمی، ذهنی و اجتماعی شما نیز است و کاهش استرس باید در بالای لیست اهداف و کارهای شما باشد.

زندگی متعادل به این معنی است که تمام جنبه‌های زندگی یعنی خود، روابط، کار، سلامت جسمی و ذهنی را به عنوان مجموعه عواملی که به هم مرتبط هستند، در نظر بگیرید.



رسیدن به تمام جنبه‌های زندگی یعنی حتی برای استراحت هم برنامه‌ریزی کنید، استراحت همیشه نباید مساوی با خواب باشد، برنامه‌ریزی برای استراحت می‌تواند برای سلامت جسمی و روانی شما مفید و موثر باشد. سعی کنید کارهایی را انجام دهید که به شما آرامش، سلامتی و شادی می‌بخشد. شادی و نشاط به شما دید بهتری نسبت به زندگی و ادامه مسیر می‌دهد، بنابراین آمادگی و انرژی بیشتری برای انجام وظایف و مسئولیت‌های خود دارید. از سوی دیگر، استرس و اضطراب کنترل نشده، می‌تواند خلاقیت را از بین ببرد، شما را از لذت بردن از زندگی باز دارد و تأثیر منفی بر سلامتی شما بگذارد.

در این کتابچه یاد می‌گیریم چطور ذهن و سبک زندگی‌مان به سمت تعادل سوق بدهیم که سطح رضایت از زندگی را افزایش دهیم. برای این کار احتیاج به یک خودارزیابی اساسی داریم.



# تمرین: ارزیابی سبک زندگی من

الف) حیطه‌ها یا جنبه‌های مهم زندگی خود را نام ببرید:

ب) حداکثر در ۷ خط، سبک زندگی خود را توصیف کنید. (چه فعالیت‌ها و روش‌هایی در زندگی و برای زندگی کردن دارید):

# تمرین: ارزیابی تعادل زندگی

کار و حرفه

ویژگی‌های شخصی  
(شامل باورها،  
رشد و توسعه  
درونی/شخصی)

خانواده

علاقه‌مندی‌ها  
شامل فن‌آوری،  
تفریح و سرگرمی  
و ...

چهار حیطة فوق را بر اساس اهمیتی که برای آن قائل هستید  
در زیر اولویت بندی کنید:

اولویت اول

اولویت دوم

اولویت سوم

اولویت چهارم

رژیم غذایی مناسب بدن شما را سالم نگه می‌دارد، به شما انرژی می‌دهد و روحیه شما را تقویت می‌کند، داشتن یک رژیم غذایی متعادل لزوماً به این معنا نیست که شما به دنبال کاهش وزن هستید. حتی اگر وزن مناسبی دارید، استفاده از یک برنامه غذایی سالم، سلامتی شما را بهبود می‌بخشد. برای شروع می‌توانید با افزودن تنها یک وعده سبزیجات در روز شروع کنید، سعی کنید حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف کنید. سبزیجات شامل سالاد، سبزیجات بخارپز، اسموتی سبز و ... هستند که می‌توانند در تقویت سیستم ایمنی بدن تان بسیار موثر باشند. شما می‌توانید قبل از تغییر رژیم غذایی تان با پزشک خود صحبت کنید تا یک برنامه غذایی اصولی برای شما طراحی کند. در این بخش به نکاتی که به بهبود سلامت جسمانی شما کمک می‌کند اشاره می‌کنیم:





## حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کنید

تمرینات مختلفی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا و رقصیدن را امتحان کنید و هر کدام را که از آن لذت می‌برید انتخاب کنید. برای موثر بودن ورزش لازم نیست حتما سنگین و سخت باشد، می‌توانید با پیاده‌روی سریع، رقصیدن یا انجام هر کاری که از آن لذت می‌برید و قلب شما را به تپش می‌اندازد، شروع کنید. سعی کنید حداقل ۲ بار در هفته تمرین قدرتی انجام دهید.

## خواب کافی داشته باشید

سعی کنید ۷ تا ۹ ساعت در شبانه روز بخوابید. یک برنامه مشخص برای خواب‌تان داشته باشید، که هر شب قبل از خواب به آن پایبند باشید. با انتخاب یک زمان خواب ثابت شروع کنید. حدود یک ساعت قبل از خواب، ارتباط خود را با همه ابزارهای هوشمند الکترونیکی قطع کنید، کمی زمان بگذارید تا ذهن و بدن خود را آرام کنید، لباس خواب راحت بپوشید و به رختخواب بروید. این نوع روتین شبانه به آرامش ذهن شما کمک می‌کند و به ذهن‌تان پیام می‌دهد که برای استراحت آماده می‌شوید. یک ساعت قبل خواب از استفاده تلفن، تبلت، کامپیوتر و تلویزیون خودداری کنید.



## با مدیتیشن، یوگا یا ماساژ بدن خود را آرام کنید

استرس ذهنی می‌تواند آسیب‌های جسمی بر بدن شما وارد کند، بنابراین مهم است که هر روز زمانی را برای استراحت پیدا کنید. فعالیت‌هایی مانند یوگا، مدیتیشن، حمام آب گرم یا ماساژ به شما کمک می‌کند بدن خود را از استرسی که در روز داشتید رها کنید. حتی اگر زمان زیادی برای استراحت ندارید، سعی کنید هر روز فقط ۵ دقیقه وقت بگذارید تا بدن خود را آرام کند.

## برای یک تمرین آرام بخش ساده، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی را امتحان کنید

چشمان خود را ببندید، نفس عمیق بکشید و به آرامی عضلات پاهای خود را با شمارش ۳ نفس منقبض کنید. سپس، اجازه دهید عضلات تان کاملاً شل شوند. این الگو را تا به آرامش رسیدن بدن خود ادامه دهید و یک به یک بر روی پاها، باسن، قسمت مرکزی بدن، سینه، بازوها، دست‌ها، شانه‌ها، فک و صورت خود تمرکز کنید.



افراد برای به دست آوردن منابعی مانند زمان، پول و انرژی محدودیت‌های قابل توجهی دارند. کاملاً قابل درک است که بخواهیم اهداف زیادی را عملی کنیم، با این حال، مهم است که در نظر بگیرید که چقدر زمان در روز دارید. بدانید که شما گاهی تمام تلاش خود را می‌کنید و اشکالی ندارد که همه کارها و اهدافی که دارید را انجام ندهید. در این بخش به نکات و راهکارهایی برای حل این موضوع پرداخته‌ایم:

### کارهای روزانه خود را برنامه‌ریزی کنید تا انگیزه کافی داشته باشید

برنامه‌ریزی منظم برای کارهایی که باید در طول روز انجام دهید می‌تواند به شما کمک کند تا در انجام آن‌ها انگیزه و وقت کافی داشته باشید. در ابتدای هر روز یا شب قبل، چند دقیقه برای نوشتن برنامه روزانه خود وقت بگذارید. شامل وظایف کاری، وظایف خانوادگی، سرگرمی‌های شخصی، کارهای روزمره و زمانی برای استراحت. داشتن یک برنامه منظم به شما کمک می‌کند تا در انجام وظایف‌تان بهتر عمل کنید، اما مواردی مانند بیماری، ترافیک و شرایط اضطراری



کاری وجود دارد که نمی‌توانید به راحتی آن‌ها را برنامه‌ریزی و پیش‌بینی کنید. اگر طبق برنامه پیش نرفتید، اشکالی ندارد، مجدداً می‌توانید برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید اولویت‌ها را در صدر لیست قرار دهید. برای مثال، رسیدگی به بچه‌های تان اولویت بالایی نسبت به کارواش ماشین دارد. به این ترتیب، اگر مجبور باشید وظایف تان را مجدداً اولویت‌بندی کنید، می‌توانید مشخص کنید چه کاری باید انجام شود و چه کاری می‌تواند با تعویق انجام شود.

## اهداف قابل دستیابی تعیین کنید

تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی و رسیدن به هدف تان کمک کند. سعی کنید یک یا دو هدف بزرگ زندگی تان را یادداشت کنید. سپس، آن هدف را به چندین هدف کوچک‌تر تقسیم کنید سپس وارد اجرای اهداف به صورت عملی شوید. سعی کنید اهداف خود را معقول و قابل دستیابی نگه دارید. خوب است که رویاهای بزرگ داشته باشید، اما گفتن اینکه می‌خواهید ثروتمندترین فرد روی زمین باشید، هدف والایی است که برای اکثریت مردم دور از دسترس است؛ در عوض، سعی کنید هدفی مانند پس‌انداز کافی برای خرید خانه یا بازنشستگی راحت تعیین کنید. از یک ژورنال برای نوشتن اهداف خود استفاده کنید. استفاده از ژورنال به شما امکان می‌دهد اهداف تان



را یادداشت کنید، در موردشان فکر کنید و آن‌ها را به صورت دوره‌ای تنظیم کنید. هدف‌گذاری و تلاش برای رسیدن به اهداف می‌تواند برای سلامت روان شما مفید و موثر باشد.

## هر روز کاری را انجام دهید که باعث شادی شما شود

هر روز زمانی را برای انجام کار کوچکی که شما را خوشحال می‌کند، در نظر بگیرید. این می‌تواند سرگرمی موردعلاقه‌تان، بیرون رفتن با دوستان، گذراندن وقت با خانواده یا هر چیز دیگری باشد که به شما کمک می‌کند از استرس روزانه جدا شوید. اگر کار خوشایندی ندارید که به طور منظم از آن لذت ببرید، سعی کنید سرگرمی جدیدی مانند کار هنری، رقصیدن، ورزش کردن و غیره داشته باشید. شما می‌توانید سرگرمی‌های‌تان را جایگزین یکدیگر کنید، به عنوان مثال اگر نمی‌توانید با دوستان‌تان بیرون بروید، همچنان می‌توانید از سرگرمی‌های شخصی‌تان لذت ببرید یا نمایش موردعلاقه‌تان را تماشا کنید.



## یک موضوع جدید یاد بگیرید

رشد و تحریک ذهنی بخش مهمی از حفظ سلامت ذهن شماست. ذهن خود را با به چالش کشیدن برای یادگیری یک موضوع جدید یا توسعه دانش در زمینه‌ای که مورد علاقه‌تان است درگیر نگه دارید. مواردی مانند یادگیری یک زبان جدید، مطالعه، یادگیری نواختن ساز جدید یا یادگیری نحوه برنامه‌ریزی و مدیریت مالی را در نظر بگیرید. به چالش کشیدن ذهن شما نیازی به زمان زیادی ندارد. حتی ۵ دقیقه در روز برای یادگیری یک موضوع جدید می‌تواند به شما کمک کند تا هوشیار باشید.



برای برقراری تعادل در زندگی‌تان یک شبکه حمایتی و پشتیبانی بسازید، افرادی را در زندگی خود پیدا کنید که از شما حمایت می‌کنند، کسانی که به زندگی شما ارزش می‌بخشند و به شما انگیزه می‌دهند که نسخه بهتری از خودتان باشید. سعی کنید از افرادی که استرس بیشتری برای شما ایجاد می‌کنند دوری کنید. به یاد داشته باشید که استرس از نظر جسمی نیز روی شما تأثیر می‌گذارد، بنابراین، افرادی که ممکن است باعث استرس یا عدم تعادل شما شوند را کنار بگذارید. در اینجا به برخی از مواردی که به شما کمک می‌کند روابط اجتماعی خود را ارتقا دهید اشاره کرده‌ایم:

### ارتباط با دوستان‌تان را توسعه دهید

جمع‌های دوستانه بخش مهمی از یک شبکه اجتماعی هستند، به همین دلیل حفظ روابط با گروه دوستان برای ایجاد تعادل در زندگی مهم است. تلاش کنید تا با دوستان فعلی خود ارتباط بهتر و عمیق‌تری برقرار کنید. با آن‌ها در تماس باشید و سعی کنید زمانی که می‌توانید آن‌ها را ببینید. اگر از طرف شبکه دوستان فعلی خود احساس حمایت و رضایت نمی‌کنید یا اگر محل کار یا زندگی‌تان را تغییر دادید



روی ساختن شبکه دوستان جدید کار کنید. اگر در طیف افراد درون گرا هستید، ممکن است گروه کوچکی از دوستان صمیمی را انتخاب کنید. اگر در طیف افراد برونگرا هستید، ممکن است چند سطح از دوستی داشته باشید. هر دو خوب است. یکی از راهکارهای توسعه شبکه دوستان حضور در بسترهایی است که بر پایه علایق یا توانمندی‌های شما بنا شده‌اند.

## رابطه همدلانه و عمیق با خانواده برقرار کنید

سبک زندگی متعادل به شما این امکان را می‌دهد که با شریک زندگی و با فرزندان خود وقت بگذرانید و با والدین و بستگان خود در ارتباط باشید.

اگر مستقل زندگی می‌کنید، ارتباط خود را با اعضای خانواده خود حفظ کنید. اگر بچه دارید، هر روز مدتی را با آنها سپری کنید. اگر در رابطه عاطفی هستید، برای اوقات مشترک‌تان برنامه‌ریزی کنید.





## ارتباط موثر بین فردی را تمرین کنید

برقراری ارتباط شفاف و مؤثر به تقویت هر رابطه بین فردی کمک می‌کند. سعی کنید رفتار قاطعانه داشته باشید و مهارت نه گفتن را تمرین کنید. با تمرین صحبت کردن واضح و مختصر همچنین گوش دادن فعال، ارتباطات بین فردی خود را بهبود بخشید. این مهارت‌ها را با همه افراد در زندگی روزمره‌تان از دوستان و خانواده‌تان گرفته تا همکاران و متصدی فروشگاه تمرین کنید.

هنگامی که شما فعالانه گوش می‌دهید، گوینده توجه کامل شما را به خود جلب می‌کند، در شنیدن فعالانه روی کلماتی که گوینده بیان می‌کند و هم روی زبان بدن و احساسات تمرکز کنید، تأیید کنید که پیام او را درک می‌کنید. اگر در ارتباط‌تان متوجه شدید در موقعیتی دچار استرس یا بیش از حد احساساتی شده‌اید، سعی کنید فرصتی برای بازیابی به خود بدهید و با آرامش بیشتری به موضوع بپردازید.

## در امور داوطلبانه مشارکت کنید

اگر مهارت یا استعداد خاصی دارید، در پروژه‌های مسئولیت اجتماعی شرکت کنید. مشارکت مدنی و کار داوطلبانه می‌تواند به شما کمک کند با سایر اعضای جامعه خود ارتباط برقرار



کنید، به دنبال فضاها و کارهایی باشید که می‌توانید در آنها نیروی داوطلب شوید مانند مربیگری یک تیم ورزشی محلی، تدریس برای دانش‌آموزان کم‌برخوردار، مشارکت در موسسات خیریه.





## یک برنامه مالی شخصی تهیه کنید

مدیریت امور مالی به اندازه سلامت جسمی و روانی برای به دست آوردن یک زندگی متعادل مهم است. می‌توانید خیلی ساده شروع کنید، در کنار برنامه‌ای که برای توسعه توانمندی‌های خود و افزایش درآمد دارید، با همان میزان بودجه‌ای که در حال حاضر بدست می‌آورید، سعی کنید هزینه‌های ضروری و اولیه را پوشش دهید، سپس برای اهداف بلندمدت دیگری مثل پس‌انداز برای بازنشستگی، خرید خانه یا پرداخت بدهی خود برنامه‌ریزی کنید.

## تا حد امکان میزان کاری که در خانه انجام می‌دهید را کاهش دهید

برقراری تعادل و مرز فیزیکی بین زندگی کاری و زندگی شخصی می‌تواند به تقویت سبک متعادل کار و زندگی کمک کند. سعی کنید در صورتی که دورکاری نمی‌کنید، کار و مسائل مربوط به کار را به خانه نیاورید. اگر از راه دور کار می‌کنید یا به طور کلی در خانه کار می‌کنید، فضای کار در خانه را مجزا تنظیم کنید. برای مثال، می‌توانید یک اتاق را به عنوان دفتر



کار خود تعیین کنید. سعی کنید وقتی در خانه هستید کاملا از فضای کارتان جدا شوید، تا حد امکان از تماس‌های مربوط به کار خودداری کنید، زمانی را صرف انجام فعالیت‌هایی غیر کامپیوتری کنید، مانند کار هنری، خواندن کتاب یا آشپزی.

## در مورد وظایف کاری خود با محیط کارتان مذاکره کنید

اگر فکر می‌کنید که شرایط شغلی شما، برقراری تعادل بین کار و زندگی‌تان را دشوار می‌کند، می‌توانید با مدیرتان یا واحد منابع انسانی در مورد مشکلات‌تان صحبت کنید، مواردی که می‌توانید مطرح کنید شامل پیشنهاد دورکاری یا تنظیم ساعات کاری خود با برنامه شخصی و زندگی‌تان که با برنامه شما مطابقت دارد. اگر متوجه شدید که شغل‌تان طاقت‌فرساست یا محیط کاری شما انعطاف زیادی ندارد و شما را از مراقبت از خود یا خانواده باز می‌دارد، ممکن است وقت آن رسیده باشد که شغل جدیدی پیدا کنید. به دنبال شغل و مکانی باشید که انعطاف‌پذیری لازم را برای اطمینان از اینکه می‌توانید زندگی متعادل داشته باشید و مسئولیت‌های خود را مدیریت کنید، ارائه دهد. سعی کنید برای حفظ تعادل در زندگی، در صورت امکان تقسیم وظایف کنید، برای انجام پروژه‌های بزرگ از همکاران‌تان کمک بگیرید.



**در پایان** آن چه در این دفترچه راهنما به آن پرداختیم، تلاشی برای ارزیابی تعادل سبک زندگی خودمان در سه حوزه مهم شامل خود، ارتباطات و کار بود.

با توجه به تعدد نقش‌های ما در زندگی پویای امروز، پرداختن به این مسئله و تمرین این تعادل، از آن جهت حائز اهمیت است که بتوانیم با ذهنی آگاه‌تر نسبت به مقطع زمانی که در آن قرار داریم و با توجه به شرایط و اولویت‌های مان در مسیری قرار گیریم که از جنبه‌های انسانی دیگری که عامل داشتن سلامت ذهنی و اجتماعی است، غافل نشویم.

در ادامه پیشنهاد سلامتپاد برای کسانی که آغازگر مسیر تعادل هستند، تمرین مستمر و خودارزیابی دوره‌ای برای کسب آگاهی نسبت به خود است؛ در این راستا در تکمیل کتابچه ارائه شده در صفحات بعد تمریناتی قرار گرفته است که می‌توانید در بازه‌های زمانی مشخص بارها و بارها آن‌ها را تکمیل کنید تا پیشرفت خود در این راه را بسنجید.





# تمرین: تعادل اولویت

تعادل اولویت، یعنی تعادل ایجاد کردن بین خانواده، کار و خود.

در کدام جنبه‌های زندگی خود نیاز به ایجاد تعادل دارید؟

از میان فهرست زیر مواردی که نیاز به ایجاد تعادل دارد را انتخاب کنید و در ستون جلوی آن بنویسید چه کاری را باید بیشتر یا کمتر انجام بدهید تا به تعادل برسید:

حیطه‌ها / موضوعات	با چه کاری متعادل می‌شود
شغل	
روابط با همسر	
خواب	
کارهای تلفنی	
ورزش کردن و تناسب اندام	
کلاس‌ها سرگرمی (پیانو، رقص، ...)	
فعالیت‌های مدنی	
تماشا تلویزیون	
رسیدگی به فرزندان	



با چه کاری متعادل می شود	حیطه ها / موضوعات
	سرگرمی و تفریح
	الزامات و وظایف دینی
	مشغولیت های اجتماعی
	مطالعه کردن برای سرگرمی
	سفر کردن
	مطالعه اخبار
	استفاده از اینترنت
	شکوفایی استعدادها
	تنهایی و آرامش
	رسیدگی به اتومبیل
	مطالعه کردن برای رشد شخصی
	تماس با خویشاوندان
	انجام کارهای منزل
	شعر، هنر و توجه به زیبایی ها
	استراحت، برای مدتی کاری انجام ندادن
	خرید کردن

با چه کاری متعادل می شود	حیطه ها/ موضوعات
	خود مراقبتی
	هنر و موسیقی
	دوستان و روابط اجتماعی
	شغل دوم
	درمان و سلامت جسم
	کار داوطلبانه
	تمرکز کردن در هنگام کارها
	خیریه و خدمت رسانی به دیگران
<b>نتیجه گیری:</b>	

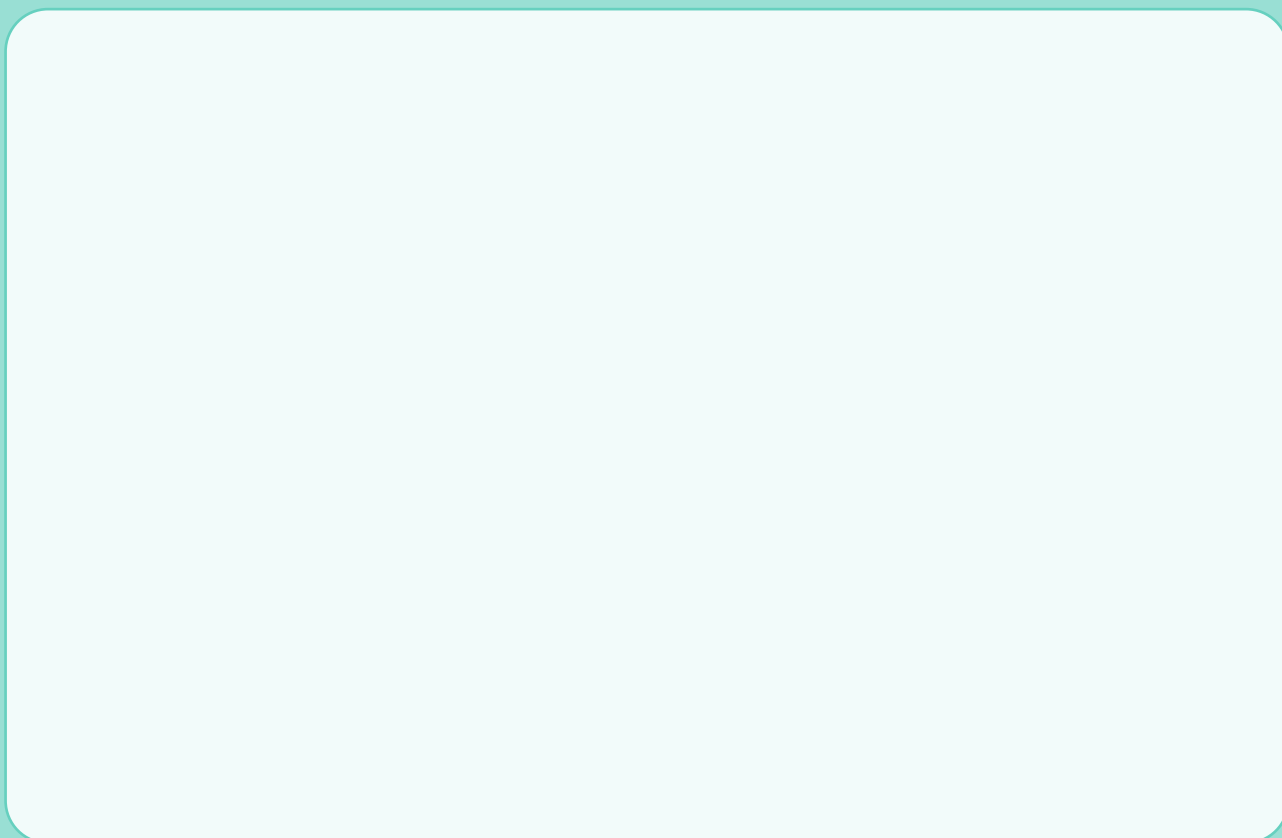
# تمرین: اجرای تعادل اولویت (ایجاد عادت های جدید)

**عادت اول:** ۵ دقیقه تفکر روزانه (هدف گذاری برای نقاط سه گانه مثلث تعادل)

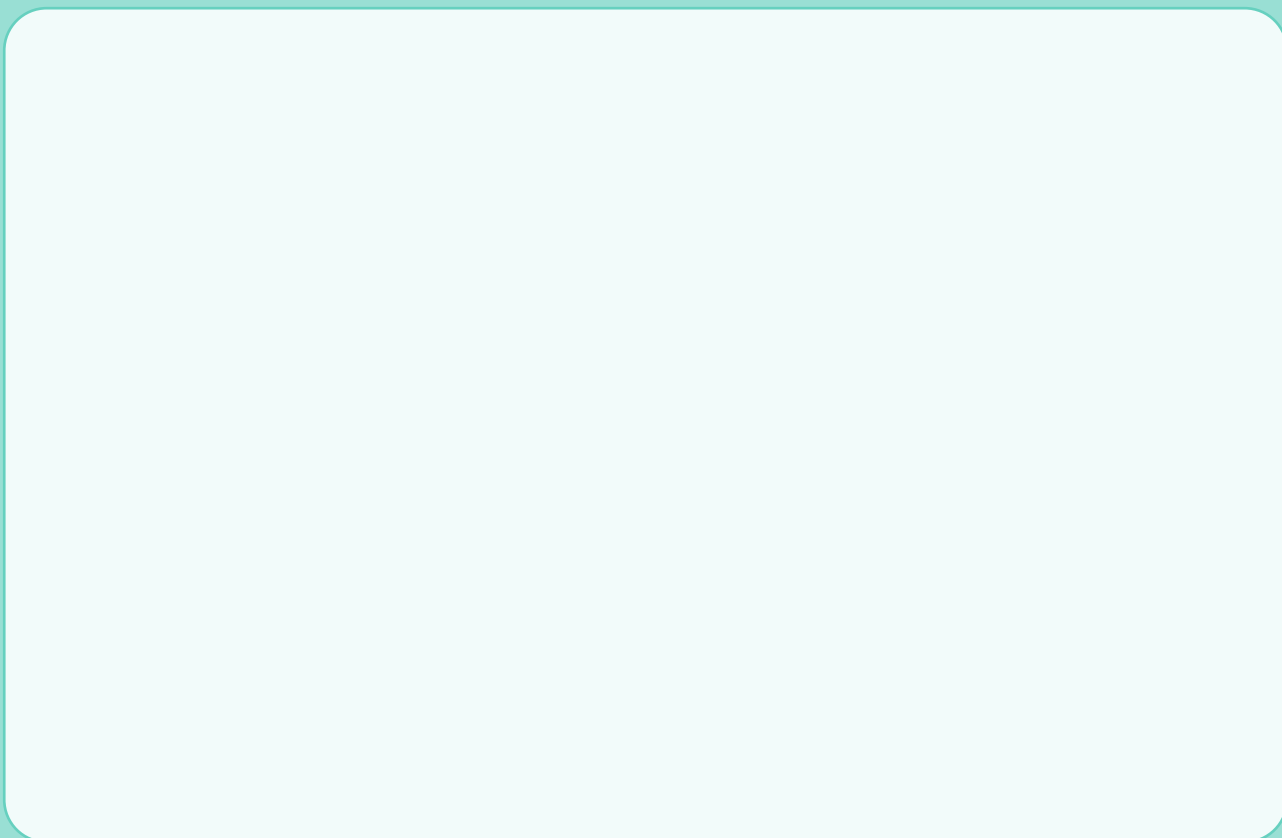
برای هر روز هفته باید یک هدف بگذارید. هدف باید از جنس «انتخاب کن انجام بده» باشد. باید خوب فکر کنیم تا اهداف را یک به یک انتخاب کنیم. این تمرین، عادت و نحوه تفکرمان را تغییر می دهد.

**هدف خود:**

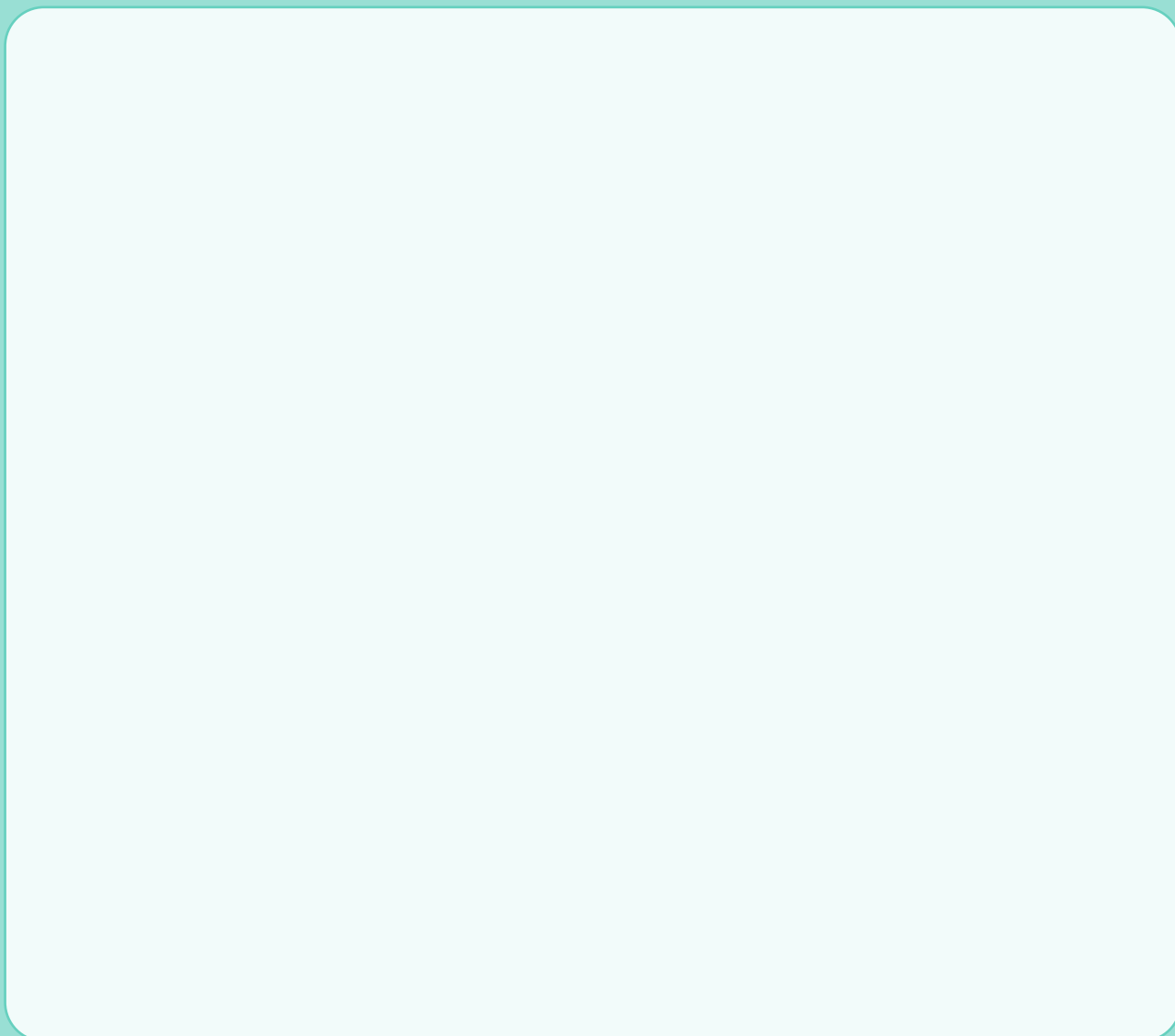
هدف خانواده:



هدف کار:



**عادت دوم:** ۳۰ دقیقه تفکر در روز هفتم، در پایان هر هفته به مدت نیم ساعت، هفته‌ای که گذشته را مرور کنید و روی موضوعات مهم هفته آینده تمرکز کنید و اولویت‌های خود را برای هفته آینده یادداشت کنید.



## تمرین: برنامه‌ریزی خود جدید

چند ویژگی که می‌خواهید داشته باشید را انتخاب کنید (چه نوع مادر، همسر، رفیق یا مدیری می‌خواهید باشید) و آن را با زبان و کلمات انتخابی خود تعریف کنید. این کلمات باید آن ویژگی را به درستی بیان کنند. سپس تعدادی از موقعیت‌ها و کارهای معمول روز یا هفته‌تان را انتخاب کنید. در قالب این کارها به آن ویژگی‌ها و تعریف دقیق‌شان فکر کنید. حالا برای تبدیل شدن به شخصی که می‌خواهید باشید، برنامه‌ریزی کنید.



در چه موقعیتی و با چه کسی در آینده انجامش می‌دهم	ویژگی که در این نقش می‌خواهم داشته باشم	نقش انتخابی
<p>با همسرم. وقتی زمان و مکان برنامه‌های از پیش تعیین شده عوض می‌شود، خودم را هماهنگ می‌کنم.</p>	<p>انعطاف پذیر: اگر برنامه‌ای تغییر کرد، بجای جر و بحث، سعی می‌کنم خودم را با آن هماهنگ کنم.</p>	<p>مثال: همسر</p>

## سبک زندگی متعادل؛ لیندا و ریچارد آیر؛ دکتر علی صاحبی و امیر پهلونژاد؛ اندیشه احسان

<https://www.wikihow.com/Set-Goals>

<https://www.wikihow.com/Have-a-Balanced-Lifestyle>

<https://www.bhliveactive.org.uk/the-importance-of-a-balanced-life>

<https://www.everydayhealth.com/healthy-living/how-to-live-a-well-balanced-life.aspx>



راه‌های ارتباطی

[in](#) [@](#) salamatpaad  
salamatpaad.com

